

Nya
skönare

topp HÄLSA



Pigg snabbt!

20

enkla
knepp

Bränn
fett i
ultrafart!

Ny
super-
diet

4-BARNSMAMMAN
MARTINA HAAG:

"Så blev jag
en tränings-
älskare!"

♥
Stor guide:
**Håll hjärtat
friskt** MATEN &
METODERNA

4 veckor till
**JOGGING-
SUCCÉ!**

Hälsö-
njut i
Berlin

- Kom igång-tipsen
- Toppa formen
- Unikt program

TIDSAM 4038-04



#4
2009
49:50 kr
Fin 10 EUR
Norge 63 NOK
(inkl moms)

WWW.TOPPHALSA.SE

Relaxa

Med ekomat, vackra parker och massor av roliga träning är Berlin, lite oväntat kanske, det perfekta resmålet för en hälsoweekend. Shoppa, njut och mys.

AV JOHANNIA PAURES FOTO FOLIO ID

Hälsosamt njut i Berlin

PHO © ToppHälsa

HÄLSOSMART SHOPPING

Berlin är ett riktigt mekka för den medvetna shoppingturstisten. Fair trade, ekologiska produkter, second hand och marknader med lokalproducerad mat finns över hela staden. Här är några favoriter.



Mys på ekomarknad

→ Döfter av nybakat bröd, mustiga soppor och brända mandlar. Att strosa runt på marknaden vid Kollwitzplatz är ett underbart sätt att tillbringa ett par förmiddagstimmar på. Går du dit på en torsdag är precis allt som säljs ekologiskt – eller som en tant som bor i området uttryckte det: "Then it's eco hardcore".

VAR: Kollwitzplatz, Prenzlauer Berg



Unna dig ett yoga-kit

→ I den lilla yogabutiken Sotantar hittar du allt du behöver för att bli en riktig yogi, och till ett bra pris dessutom. Vad sägs om yogamattor på rulle, som klipps av på plats för att passa din längd, yogakuddar, böcker och rökelse? Är du en nykomling i yogadjungeln hjälper personalen, som pratar engelska, dig gärna. Och ja, alla som jobbar där är barfota.

VAR: Schliemannstrasse 25A, Prenzlauer Berg
MER INFO: www.sotantar.de



Fixa färsk tvål

→ Massageoljor, tvålar och hudkrämer. På Kanu, som startades av två veganer som tröttnat på att leta efter produkter utan konserveringsmedel och animaliska fetter, hittar du massor av härligt för kroppen. Alla produkter är gjorda på naturlig väg och är pinfärska. Missa inte deras bodyscrub med mineralsalter, den är ljuvlig.

VAR: Wörtherstrasse 26, Prenzlauer Berg
MER INFO: www.kanu-nature.de



Frossa i ekomat

→ Vill du gå på Europas största ekologiska mataffär ska du bege dig till LPG Biomarkt, den medvetna konsumentens drömvaruhus. Här finns över 18 000 organiska produkter – en upplevelse för oss svenskar som fortfarande får leta efter Kravmärknigen när vi handlar.

VAR: Kollwitzstrasse 17, Prenzlauer Berg
MER INFO: www.lpg-biomarkt.de



Våga vackert vintage

→ På Stiefelkombinat finns allt, även om butiken är inriktad på stövlar. Kläder från golv till tak och allt från prinsessklänningar till supersnygga outfits som andas fyrtio- och femtiotal, och förstås massor av läckra klackar. Bli inte förvånad om butiksinnehavaren har klätt ut sig till cheerleader eller dragqueen.

VAR: Eberswalder Strasse 21-22, Prenzlauer Berg
MER INFO: www.myspace.com/stiefelkombinat

Bli naturligt skön

→ Rote Lippen har allt du behöver för att hålla dig fräsch utan kemikalier. Smink, krämer, tvålar, hårprodukter och söta necessärer, och allt i butiken är gjort av naturliga råvaror. Och du, passa på att köpa några burkar Dr. Hauschka och Weleda när du är här – billigare än i Sverige.

VAR: Oranienstrasse 12, Kreuzberg
MER INFO: www.rotelippen-naturkosmetik.de

Shoppa smart bambu-bas

→ Sköna t-shirts och sweatshirts gjorda i organisk bomull moso (30 procent bomull, 70 procent bambu). Moso är bra för både naturen och din hud – tröjorna andas och rekommenderas till personer med känslig hy. Simonuno är det perfekta stället om du behöver några nya baströjor.

VAR: Simon-Dach-Strasse 1, Friedrichshain
MER INFO: www.simonuno.de



Välj från hela världen

→ Weltladen är butiken där allt som säljs är Fair Trade och organiskt framställt. Här finns saker från hela världen – porslin, väskor, sjalar, leksaker, choklad och kaffe. Butiken ligger mitt i den alternativa stadsdelen Friedrichshain, och en kaffe på något av de många eko kaféerna i närheten är ett måste.

VAR: Krossener Strasse 20, Friedrichshain

Vältra dig i träningskläder

→ Vad vore en hälsosam utan lite nya träningskläder? Karstadt Sport har ett fantastiskt sortiment. Fyra våningar med kläder, skor och sporttillbehör gör det svårt att inte komma ut med ett gäng kassar i händerna. Ett annat bra ställe för trikashopping är Galerie Kaufhaus på Alexanderplatz. Det är dessutom ett riktigt trevligt varuhus i övrigt också.

VAR: Karstadt sport: Joachimstaler Strasse 5-6, Charlottenburg.
Galerie Kaufhaus: Alexanderplatz, Mitte
MER INFO: www.karstadt.de/sport

forts

Relaxa



Lyxa till det på Adlon Day Spa.

LYXIG NJUTNING

Inte många vet om det, men Berlin är faktiskt en riktig spa-stad. Vet du var du ska leta finns en hel uppsjö av bra och spännande ställen. Och behandlingarna är ofta billigare än i Sverige.

Lyxa som en stjärna

→ Sarah Jessica Parker går hit när hon är i Berlin, även prinsen av Abu Dhabi. Adlon Day Spa har vackra lokaler och en mängd behandlingar att välja mellan, den ena flottare än den andra. Har du spenderbyxorna på kan du välja ett behandlingsrum med jacuzzi, bastu och öppen eld. Inget för budgetresenären förstas, en behandling kostar från 200 euro och uppåt, men ska det lyxas är det här det ska ske.
VAR: Behrenstrasse 72, Mitte
MER INFO: www.adlon-day-spa.de

ROLIG TRÄNING

Berlin förknippas ofta med techno, wurst och öl i mängder. En inte helt osann bild, men berlinarna tränar hårt för att hålla sig iform mellan festerna.

Hitta yoga-känslan

→ Spiritoyoga är lite gömt, du måste gå via den vackra inngården Rosenhöfe, men vä framme kommer du att njuta. Varna färger, korgstolar som hänger i taket, gratis te, nötter och frukt. En del pass hålls på engelska, men det är inget måste, även om du inte kan tyska. Ett prova-på-pass kostar 8 euro.
VAR: Rosenthaler Strasse 36, Mitte.
MER INFO: www.spiritoyoga.de

Budgetgymma

→ Här är gymmet som snabbt blivit en succé bland tyskarna. McFit finns över hela landet och är ett slags lid i gymvärlden. Det är enkelt, billigt och öppet 24 timmar om dygnet. Fräscht och moderna maskiner, men förvänta dig ingen lyx. Första träningen är gratis, men ta med dig 50 cent om du vill duscha. McFit finns över hela Berlin, men gymmet i Prenzlauer Berg ligger centralt och är stort.
VAR: Prenzlauer Allee 214, Prenzlauer Berg
MER INFO: www.mcf.it

Se stan på cykel

→ Det bästa sättet att lära känna Berlin på är definitivt att cykla – staden är platt, trafiken är snäll och det är lätt att hitta. Cyklar finns att hyra över hela staden, men Rent-a-bike ligger bra till och har schysta cyklar som kostar 12 euro/dygn att hyra.
VAR: Friedrichstrasse 210, Kreuzberg
MER INFO: www.rentabike-berlin.de

Bli Burlesque

→ På "Schönheitstanz" kan du gå en intensivkurs i burlesquedans. Alla kvinnor är välkomna och du behöver inte kunna dansa sedan tidigare. "Det handlar om att känna sig sexig och ha roligt", säger instruktören Lady Lou. Intensivkursen kan fås på engelska och består av fyra timmar uppdelade på två dagar. Sveltigt, sexigt och så Berlin!
VAR: Charitéstrasse 4, Mitte
MER INFO: www.schoenheitstanz.de



Varför inte sätta utmaningar för dig?
→ Passa på och ta en burlesquekurs.
Sveltigt, sexigt och så Berlin!

Ta ett fotbad till kaffet

→ På Ruhepool Berlin har de förstätt vad en söndershoppad storstadsturist behöver. En skön futfotföj, en stor kopp te eller kaffe och ett varmt och oljigt fotbad. Vill du kan du även passa på att få en massage, akupunkturbehandling, klippning eller kanske det bästa av allt – ett japanskt örtdbad. För de lite mer avancerade behandlingarna är det bäst att boka i förväg, för fotbad går det bra att bara glida förbi.
VAR: Winsstrasse 69, Prenzlauer Berg
MER INFO: www.ruhepool-berlin.eu

Bli mjuk på hamam

→ I den turkdominerade stadsdelen Kreuzberg kan du njuta bland turkiska damer på ett klassiskt Hamam. På Hamam für Frauen blir du peeld, masserad, ångbadad och totalt nedvarvad, allt på klassiskt turkiskt manér. Inträde kostar 14 euro, massage 30 euro (40 min) och en turkisk peeling, en keso, 10 euro.
VAR: Mariannenstrasse 6, Kreuzberg
MER INFO: www.hamamberlin.de

Bada näck

→ Vad sägs om en bastu före middagen? På Olivin, som inte ligger långt från knutpunkten Alexanderplatz, kan du sträcka ut dig i en av de snyggaste bastuanläggningar som skådats.
Bra att veta är att tyskarna badar naket och har inga problem med att blanda herrar och damer.
Tips: På torsdagar är det ladies night.
VAR: Schönhauser Allee 117, Mitte
MER INFO: www.olivin-berlin.com

BÄSTA EKOMATEN

I Berlin har ekorörelsen kommit längre än i Sverige, och det är lätt att hitta både god och nyttig mat. Både i affärerna och på restaurangerna.

Käka hälsokebab

→ I Berlin bor det över 200 000 turkar, och vill du äta en klassisk berlinerrätt är det kebab med bröd som gäller. På det lilla kaféet Vöner, Vegetarische Döner, är alla råvaror ekologiska och "kebabköttet" gjort av seitan, ett proteinrikt alternativ till kött som består av koncentrerat vetetgluten. Helt klart en kebab som är både fräschare och nyttigare än originalet.
VAR: Boxhagenstrasse 56, Friedrichshain
MER INFO: www.voener.de

Välj vegansk

→ Majas Deli är ett mysigt kafé med mat, sallader och kakor – helt utan vare sig kött eller mejeriprodukter. Softa i serveringens solstolar medan du sippar en chokladshake gjord på sojaglass och sojamyk. Eller slå till på en fräsch sallad med rökt tofu, linser och massor av olika frön och nötter. Nyttigare kan det knappast bli, och billigt är det också. En sallad kostar omkring 5 euro.
VAR: Pappelallee 11, Prenzlauer Berg



Testa turkiska nötter

→ Smyrna Kuruymis är en extremt populär butik fylld med smarriga nötter, naturella eller preparerade på turkiskt vis med socker och choklad. Här är det alltid mycket folk, så var beredd på att stå i kö en liten stund.
VAR: Oranienstrasse 27, Kreuzberg



Ät ayurveda-smart

→ På det lilla kaféet Anaveda serveras mat komponerad för att skapa harmoni i både kropp och själ. Ställets ägare, Anita, är övertygad om att magen mår som bäst när ett mål mat innehåller både något sött, surt, salt och starkt. En salladstallrik här är en riktig fest för kroppen – linser, quinoa, rödbeta och massor av goda röror. Måste testas!
VAR: Oranienstrasse 169, Kreuzberg
MER INFO: www.anaveda.de

Miss inte frukosten!

→ I Tyskland är frukosten helig, och att inta dagens första mål på ett kafé hör till Berlinupplevelsen. Grovt bröd, müsli, grönsaker och frukt är en självklarhet på frukostbordet. På Bar Gagari, som ligger i det välvårdade området kring Kollwitzplatz i Prenzlauer Berg, finns flera bra frukostmenyer att välja mellan.
VAR: Knaackstrasse 22-24, Prenzlauer Berg

Njut av nyttig snabbmat

→ På Gorilla Natürlich Fastfood kan du äta snabbmat som faktiskt är både nyttig, ekologisk och mättande. På menyn finns vegetariska soppor, en matig salladsbuffé och ett gäng andra rätter. Stället är mysigt inrett och perfekt för någon timmes avkoppling mellan sightseeingvandorna. Obs! Missa inte att besöka toaletterna med avkopplande djurjud i högtalarna.
VAR: Friedrichstrasse 120, Mitte
MER INFO: www.gorilla-naturlich.com

Smaka chokladsorbet

→ På Eismanufaktur i Friedrichshain kan du "nyttifiera" glassätandet en aning genom att välja en ekologisk variant. Här finns också något så ovanligt som chokladsorbet – perfekt för en chokladälskande vegan eller laktosintolerant.
VAR: Simon-Dach-Strasse 9, Friedrichshain
MER INFO: www.eismanufaktur-berlin.de



Skippa allt tyskt öl, och trossa i nyttigheter i stället. Berlin svämmar över av nyttiga hälsokak. Hälsokebab, ekologisk glass, turkiska nötter och massor av frukt...